

## 「スポーツ関連施策のアイデアコンテスト」企画書

特定非営利活動法人

長崎ウェルネススポーツ研究センター

【事業名】「フィットネスステーションの設置」

～コーヒータイムやトイレ休憩と同じ感覚で身体を動かそう～

【ターゲット層】 ビジネスパーソン（会社単位）

【事業目的】

2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みはマナーからルールへと変わってきました。改正された健康増進法は2020年4月1日より全面施行されています。企業内に今まで設置されていた喫煙所のスペースを、フィットネスステーションへと変更していくのが今回の事業の目的です。企業の福利厚生で、民間のフィットネスクラブの会員費が割引されたりしていますが、現実には「仕事が忙しい」「家事や育児に追われて自分の時間なんて取れない」という方が多くいると思います。

人間はどんなに忙しくても、毎日トイレ休憩はとります。また食後のコーヒータイムを楽しみにしている方もいるでしょう。それと同じ感覚で職場の中に運動ができる「フィットネスステーション」があればトイレに行く感覚で身体を動かし、脳と体を同時にリフレッシュし、仕事効率も上がっていくのではないのでしょうか。それと同時に「週1回以上のスポーツ実施率」の向上を目指します。

【想定する事業期間】令和3年4月1日～令和4年3月31日（モデルとして1年間）

【事業内容】

まずは1年間、県と企業とNPO法人などが協働モデル事業で実施し、次年度からは県が募集をかけてNPOが事務局を置き、取りまとめや実際に企業に出向くようにする。

県内にある運動指導を目的としたNPOを取りまとめ、研修会などを開催し運動や体力測定ノウハウを共有し、県内で広域的に運動の実施率を上げる。

- ① 喫煙所として使われていた場所や、普段使われていない会議室を運動のできる空間へ
  - ・空間づくりの支援
    - 県内に既存の資源（NPOや総合型地域スポーツクラブなど）を活用し運動に関する資料やプログラムなどの提供
  - ・定期的に運動指導ができる指導員が出向き、直接指導する
    - 運動指導を仕事にしていきたいと思っている若者の雇用創出も目的としている
    - 県内にある運動指導を目的としたNPOの取りまとめと情報の共有

② 健康経営アドバイザーとの連携

→健康経営を学び運動指導も直接受けながらさわやかで健康的な企業としてイメージアップにつなげる

③ 定期的な体力測定&結果返却

→5分ほどでできる簡易的な体力測定を行いその場で結果返却

④ 参加賞など体を動かしたことに対する見返り

→各企業独自のアプリやスタンプなどを活用し運動を行った時間が物やお金やポイントとして還元される仕組み

(例えば、たまったポイントで食堂の割引など)

【事業予算】

① フィットネスステーションの立ち上げ

・スクエアステップマット・ヨガマット・ラジカセ・iPad

1ステーション 計 100,000 円

② 運動指導員の派遣 (1人当たり90分5,000円)

・週に1回 (年間で約48回) 計 240,000 円

③ 体力測定…人件費、測定道具、測定&結果返却費用

・月に2回 (年間契約) 計 500,000 円

④ 参加者へのフィードバックの仕組みづくり

・参加賞、ポイント還元、企画料 計 1,000,000 円

合計 1,840,000 円